

# Jeunes femmes d'aujourd'hui et modèles d'hier Young women of today and model of yesterday

Hélène Giguère

Volume 4, numéro 2, novembre 1979

La femme québécoise

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030061ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030061ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Giguère, H. (1979). Jeunes femmes d'aujourd'hui et modèles d'hier. *Santé mentale au Québec*, 4(2), 128-136. <https://doi.org/10.7202/030061ar>

Résumé de l'article

Il s'agit d'un témoignage en même temps que d'une brève réflexion sur la relation thérapeutique en tant qu'instrument de libération et de croissance. Femme-thérapeute et femme-client qui combattent ensemble des images de mère, d'épouse, de jeune fille ou de thérapeute idéal pour, autant que possible, en arriver à une rencontre véritable.

## JEUNES FEMMES D'AUJOURD'HUI ET MODÈLES D'HIER

*Hélène Giguère*

---

Cela fait sept ans que je rencontre des étudiants de cegep à titre de consultant ou de psychothérapeute. Pour la plupart, ces étudiants rencontrent un psychologue pour la première fois. Ils se présentent à moi avec une image parfois terrorisante, parfois rassurante, de ce que nous ferons ensemble, mais de toute manière, ils croient pour la plupart à une sorte de supériorité du psychologue, une sorte de puissance qu'ils ne s'accordent pas. La différence d'âge s'ajoutant à cela, je me retrouve rapidement dans un rôle de «femme bionique» qui voit tout, comprend tout et aime tout le monde, à moins que je ne décide d'écraser de mon jugement le jeune garçon ou la jeune fille qui se présente à moi avec sa fragilité.

Parmi tous ceux que j'ai rencontrés, depuis sept ans, il y a eu beaucoup plus de jeunes filles que de garçons. Ceux-ci choisissent plus souvent un psychologue masculin ou lorsqu'ils viennent à mon bureau, consultent moins longtemps, pour quelque raison que ce soit. J'ai donc choisi de parler davantage ici de ces jeunes filles d'aujourd'hui qui fréquentent le cegep et sont dans des difficultés telles qu'elles recourent à un psychologue pour traverser une époque difficile de leur existence.

J'ai également choisi d'en parler d'une certaine manière, en tant que femme-psychologue, de plus en plus sensibilisée aux idéaux féminins qui, me semble-t-il, étouffent ces jeunes femmes par leur rigidité et leur fonction de contrôle sur les individus. Rôles, modèles ou idéaux qui ne permettent pas la croissance de soi mais emprisonnent dans la honte, la culpabilité ou le sentiment d'infériorité. Sensibilisée aussi aux modèles que le thérapeute lui-même traîne avec lui et qui parfois le confrontent à sa difficulté d'être thérapeute. Modèles qui peuvent lui faire vivre, dans son travail, le même sentiment d'échec, la même inaptitude comme personne, mais cette fois dans son rôle professionnel.

Il s'agit donc avant tout d'un témoignage en même temps que d'une brève réflexion sur la relation thérapeutique en tant qu'instrument de libération et de croissance. Femme-thérapeute et femme-client qui combattent

ensemble des images de mère, d'épouse, de jeune fille ou de thérapeute idéal pour, autant que possible, en arriver à une rencontre véritable.

## LES ÉTUDIANTES QUI CONSULTENT : QUI SONT-ELLES ?

La clientèle étudiante d'un cegep est de deux âges : d'une part et en plus grand nombre, des jeunes adultes de 16 à 20 ans environ, étudiants réguliers issus du secondaire; d'autre part, des adultes qui reviennent au collège après avoir travaillé quelques années (ceux de l'éducation permanente). Je reçois surtout des étudiants réguliers, mais les femmes adultes qui me consultent font une démarche thérapeutique souvent plus approfondie, avec une meilleure connaissance d'elles-mêmes. Elles ont 30 ans ou un peu plus, et savent davantage à quoi elles aspirent concrètement dans leur vie.

D'un côté, des jeunes filles vivant pour la plupart chez leurs parents, rêvant de mariage et de maternité plus que de carrière et de réussite sociale et d'un autre côté, des femmes au travail venant chercher plus de formation et des connaissances plus approfondies, souvent déçues dans leur vie privée et conscientes de l'importance grandissante de leur vie professionnelle. Quel chemin parcouru entre les deux, en ces quelques années !

### LES 16-20 ANS

Les premières sont issues pour la plupart de familles peu ou moyennement favorisées. Les pères peuvent être ouvriers spécialisés, commis de bureau ou encore manœuvres. Les mères restent à la maison lorsque les enfants sont jeunes à moins de difficultés financières importantes; de plus en plus, elles retournent travailler, à mesure que les enfants grandissent, mais cela n'est pas la majorité ni la norme. Ces étudiantes sont partiellement ou totalement dépendantes financièrement, la plupart travaillant l'été pour défrayer vêtements, transport et sorties.

Elles se présentent à mon bureau soit parce qu'elles ont des difficultés familiales, soit parce qu'elles se sentent seules. Quelques-unes vivent des relations pénibles avec un garçon, mais c'est rarement pour cela qu'elles consultent. Elles espèrent ou attendent silencieusement plus d'affection ou de compréhension de la part de leurs parents ou souffrent de la distance qu'elles sentent vis-à-vis d'eux (quelques-unes seulement voudraient plus d'indépendance et d'autonomie). Elles espèrent également être choisies par un garçon qui les aimera pour toute la vie et perçoivent les relations qui ne durent pas comme des échecs dévalorisants. Lorsqu'elles disent rejeter le mariage, ce n'est pas par préférence pour l'autonomie de la femme célibataire mais par peur d'être prise dans un mariage qui ne marche pas, comme leurs parents bien souvent.

Bien qu'elles ne se ressemblent pas entre elles à première vue, on garde une même impression de personnalité floue, encore mal identifiée pour le moment. Elles s'affirment peu et manquent nettement d'initiative dans leur vie privée : se faire des amis et s'organiser des loisirs constituent pour plusieurs des difficultés insurmontables, de sorte qu'elles attendent passivement que les choses arrivent. Comme une Blanche-Neige endormie qu'un prince charmant réveillera et amènera dans son royaume, elles vivent à moitié, circulant de l'école à la maison sans parcourir le monde. Bien sûr, je ne parle pas ici des étudiantes en général mais bien de la cliente-en-entrevue que je rencontre le plus souvent. Jeunes filles studieuses, répondant à ce que les professeurs attendent d'elles, on dirait qu'elles deviennent démunies quand elles n'ont rien à faire. On dirait parfois qu'elles ne choisissent pas grand chose, mais ne font que suivre un destin pré-déterminé ; école primaire, école secondaire et cegep, en attendant de travailler, de se marier et d'être mère.

Dans cette vision bien traditionnelle du rôle féminin, on retrouve un grand besoin de sécurité et de conformisme qui les restreint dans leur liberté et même dans leurs désirs. Certaines désirent une vie plus active et mouvementée, plus d'aventure et d'audace, plus de liberté aussi ; quelques-unes seulement osent dire qu'elles ont besoin de sexualité, mais cela ne fait pas partie vraiment des besoins légitimes chez les femmes et ces aspects d'elles-mêmes sont relégués aux oubliettes, après la vie de couple et le travail.

Malgré cela, elles ont un intense besoin de vivre pleinement et viennent consulter parce qu'elles se sentent vides, s'ennuient ou se sentent seules. Et si on leur demande ce qu'elles feraient si elles étaient des garçons, on les entend dire sans hésitation et avec un pétilllement dans les yeux : «je ferais le tour du monde, je ne voudrais pas d'attaches — ni femme, ni enfant — je voudrais faire de l'argent, avoir une auto ou une moto, faire carrière ou encore faire ce que je veux».

Plusieurs sont venues me voir parce que «mon ami m'a quittée». Elles se sentent abandonnées, rejetées et dévalorisées. Elles ne comprennent pas ce qui s'est passé, ayant bien joué leur rôle de conjointe : ayant mis de côté leurs amies, leurs activités de loisirs lorsqu'elles en avaient et parfois même leurs études, cette relation était devenue l'essentiel et le sens de leur existence et pour la garder, elles se sont conformées le plus possible aux attentes du garçon. Parfois ce modelage allait jusqu'à une perte d'identité temporaire, de sorte qu'une fois la relation terminée, elles ne savent plus qui elles sont et se sentent toutes perdues. Elles ne comprennent pas ce qui n'a pas fonctionné, ayant fait «tout ce qu'il fallait» pour être une conjointe modèle. Elles en concluent souvent qu'elles ne valent rien. C'est alors qu'elles me demandent de l'aide.

D'autres n'ont pas encore «perdu leur ami» mais ont peur que cela arrive. Elles se sentent dépendantes et possessives et envisagent la perte

éventuelle du garçon comme un échec terrifiant et dévalorisant. Comme les autres, cette relation est ce qui compte le plus, même quand elles ne se sentent pas vraiment amoureuse de ce garçon-là. Il importe d'être choisie et que cela dure.

Toutes conservent l'idée qu'un amour véritable doit durer tandis qu'un amour temporaire n'est pas de l'amour et, au fond d'elles-mêmes, elles sont déjà des mères et des épouses vivant dans un univers restreint avant d'être en relation au monde.

Lorsqu'elles arrivent au cegep, ces étudiantes rencontrent toute une série de difficultés d'adaptation. Elles ont besoin de cadres et de règles : l'institution n'en offre à peu près pas. Elles sont passives et timides dans leurs rapports aux autres, mais devront apprendre à faire des démarches et créer des liens, sinon le risque est de demeurer anonyme et isolée pendant tout le temps des études collégiales et de n'exister pour personne.

## LES 25-35 ANS

Les étudiantes adultes vivent des situations familiales différentes de celles des jeunes étudiantes du jour, mais aussi des situations différentes entre elles : quelques-unes célibataires, d'autres mariées, d'autres enfin séparées ou divorcées, avec ou sans enfants.

Mais, malgré ces différences, elles se rejoignent toutes sur une réalité : elles ont le sentiment d'avoir échoué dans leur vie personnelle, comme femme, comme épouse ou comme mère, et accordent aujourd'hui beaucoup plus d'importance à leur travail professionnel que les étudiantes de 18 ans. C'est leur gagne-pain, leur indépendance, leur solidité. C'est aussi pour elles un lieu de valorisation et d'épanouissement en plus d'un milieu social favorisant les relations amicales. Elles y retrouvent une fierté difficile à maintenir.

Non seulement elles se sentent souvent seules, qu'elles soient séparées de leur mari ou se sentent loin de lui émotivement, mais elles se sentent également coupables ou inadéquates puisqu'elles n'ont pas réussi suivant le modèle classique. Coupables d'être des mères impatientes et parfois agressives, coupables d'être décevantes pour leur mari, coupables de n'être pas mieux — pas assez belle, pas assez gentille, pas assez douce — coupables d'être trop possessives, trop jalouses ou même trop sexuées. Non seulement coupables de ce qu'elles font ou ne font pas mais également coupables de leurs sentiments, lorsqu'ils «débordent» du cadre des sentiments légitimes.

Elles ont essayé vraiment très fort d'être des bonnes mères et des bonnes épouses mais, malgré ces efforts, quelque chose n'a pas marché et elles s'en croient facilement responsables, à moins qu'elles ne s'en sentent surtout diminuées. À force d'essayer de bien faire, elles ont perdu contact

avec le plaisir, le rire, leurs émotions et leur manière à elle d'être vivante dans le monde. La femme idéale est devenue terne et contrôlée. La «bonne mère» et la «bonne épouse» qu'elles essayent d'être étouffent la personne vivante et les relations qu'elles créent alors avec leurs enfants et leur mari se dessèchent et cessent d'être agréables. Le renoncement et la perte de soi-même qui en découlent les rendent agressives et déprimées, ayant l'impression d'avoir donné ou espéré beaucoup plus qu'elles n'ont reçu. Elles souhaiteraient recevoir davantage mais n'ont rien demandé carrément si ce n'est par ces efforts d'être «à la hauteur du modèle». En attente du bonheur promis...

Toutes ces femmes souhaitent consciemment une plus grande autonomie que leur mère, une manière différente d'être une femme dans le monde. Elles ne deviennent pas soumises parce qu'elles acceptent ce rôle mais par peur de ne pas être aimées. Peur qui les emprisonne dans des normes bien insatisfaisantes.

L'échec actuel de leur vie — c'est elles qui parlent ainsi — devient l'occasion d'une reprise en main de leur vie. Cela les amène à se demander à nouveau ce qu'elles veulent au juste et quelles sortes de relations elles veulent entretenir avec les autres. Elles viennent reviser avec quelqu'un ce qui s'est passé et réapprendre à respirer comme individu autonome, à choisir, décider, entreprendre et savoir dire non.

Elles sont maintenant moins passives qu'à 18 ans, et moins conventionnelles aussi, mais traînent encore à l'intérieur d'elles-mêmes les stéréotypes de leur éducation, sous formes de honte et de culpabilité. Contrairement aux étudiantes de 18 ans dont les besoins d'affection prennent le pas sur les besoins sexuels — faire l'amour à 18 ans est bien plus une occasion d'être aimée et de faire plaisir qu'une réponse au désir — elles sont davantage en contact avec leurs besoins sexuels et ressentent dans leur corps les tensions d'une absence prolongée de rapports sexuels. Certaines d'entre elles acceptent l'idée d'avoir des «aventures» passagères, comme si elles avaient fait une série de compromis vis-à-vis leur idéal antérieur, à force de constater que la vie ne leur offre pas exactement ce qu'elles avaient prévu autrefois. D'autres préfèrent la solitude et, par prudence, se tiennent loin des hommes et de nouvelles possibilités d'attachement. «De toute façon, ça ne durera pas». Peur de la déception!

Ces femmes se retrouvent devant une incertitude, une confusion, un vide intérieur parce qu'elles ne sont plus en contact — et cela depuis longtemps, sinon toujours — avec leur identité propre, leurs sentiments réels et leurs désirs profonds et cela, à force de «se conformer à ce qu'on attend d'une fille». Modèle enseigné d'abord par maman et repris par bien d'autres au cours de leur vie. Maintenant elles souhaitent vivre en accord avec elles-mêmes et se retrouver, un peu comme les étudiantes de 18 ans qui me consultent, mais, cette fois-ci, après avoir été mûries par plus d'expériences,

d'essais et d'erreurs. Avec la conviction plus claire, cette fois-ci, qu'elles ne peuvent compter que sur elles-mêmes. Avec l'impression plus nette qu'elles ont été «trompées» quelque part, trahies en cours de route. Le prince charmant n'est pas venu ou est reparti, ou encore n'a pas donné le royaume espéré.

Même besoin d'être heureuse chez toutes ces femmes, mais cette fois-ci avec une détermination plus affermie, une volonté moins timide.

## QUELQUE CHOSE N'A PAS MARCHÉ

Quelle différence et quelle distance entre ces espoirs de jeunes filles et leur solitude quotidienne, entre leurs rêves d'avenir (rêve d'amour, de couple et de famille) et la condition des 25-35 ans qui se présentent à moi déçues et désillusionnées, après avoir essayé de réussir les mêmes rêves de femme, d'épouse et de mère.

J'écoute les unes et les autres en me demandant si je dois dire aux unes ce qui est arrivé aux autres. Si je dois dénoncer la dépendance et la passivité, l'attente du bonheur dans l'attente de l'autre. Quand je rencontre une étudiante prête à mettre de côté ses études, ses amis ou ses loisirs pour la présence d'un homme, que puis-je dire? C'est tellement incontestable pour elle. Lorsque j'ose un «et si ça ne dure pas», c'est comme si je lui disais qu'elle va rater sa vie. Besoin d'être aimée à tout prix, dont on se défend peu et auquel on concède tout. Parfois même soi-même.

Rêve emprisonnant où l'on s'efforce de ne ressentir que les sentiments qui font plaisir à l'autre et où l'on ne vit qu'à deux. Pour parcourir le monde, il faut être accompagnée. En attendant, on attend.

À 30 ans, le mariage et la famille ont une place différente. Le rêve est devenu — ou n'est pas devenu — une réalité. D'autres besoins ont grandi en cours de route : être bien avec soi, en contact avec ses émotions réelles, être autonome et s'affirmer. La vie de couple ne remplace pas la vie personnelle, encore moins l'estime de soi. Entre les deux époques, il y a eu des échecs, des déceptions, des réussites aussi, et une plus grande conscience de la réalité des autres et de la sienne.

Malgré cela, on combat les mêmes vieux idéaux de femmes et pour être soi avec fierté, il faut d'abord extirper de soi-même, les mères idéales et les modèles de perfection en tout genre, qui ne cessent de rendre coupable et de faire honte.

L'échec de ces modèles est peut-être un premier pas vers soi-même. Tant que le modèle réussit bien, il y a trop d'avantages à le suivre : admiration, sécurité, estime des autres, etc... On le suit, même au risque de ne

jamais vraiment faire connaissance avec soi-même, ses capacités et ses sentiments refoulés.

## DU CÔTÉ DU CEGEP

Le milieu collégial propose apparemment une multitude de modèles de vie, traditionnels ou marginaux. À première vue, c'est un lieu de rencontre de toutes les tendances et de tolérance aux opinions les plus diverses, autant chez le personnel (enseignants, animateurs et consultants) que chez les étudiants. On y retrouve une miniature de notre société, avec les pro-avortements et les anti-avortements, les homosexuels et ceux qui considèrent l'homosexualité comme une pathologie, les féministes et celles qui rêvent d'un mari. Milieu de vie varié et riche, bien sûr, mais anxiogène pour ceux qui croyaient à une seule manière d'être acceptables et qui découvrent autre chose si près d'eux.

Par contre, le cegep demeure une institution foncièrement traditionnelle et hiérarchique, où l'on retrouve beaucoup de femmes au travail, mais surtout dans des tâches féminines et à faible niveau de pouvoir : secrétaires et personnel de bureau, professeurs de nursing ou de diététique, bibliothécaires et consultants de toutes sortes.

## DU CÔTÉ DU THÉRAPEUTE : ENCORE DES MODÈLES

Et moi, je me retrouve après 7 ans de métier — dans ma situation de thérapeute et de femme entre 25 et 35 ans — confrontée à toutes ces femmes qui viennent reprendre force chez moi, rebâtir leur vie et apprendre à se sentir bien, vivantes et proches d'elles-mêmes. On m'a enseigné quoi faire pour aider ces gens-là. J'ai reçu une série d'informations sur comment les diagnostiquer et les traiter, les comprendre et les écouter, sans identification, mais simplement par empathie.

Par ailleurs, je me retrouve nez à nez avec moi-même (est-ce du contre-transfert à répétition ou de l'identification au client?), moi-même à différents âges de ma vie, jeune fille modèle ou jeune femme conformiste. J'ai l'impression de me traiter moi-même.

Cela me confronte également à l'écart qui existe entre le thérapeute que je suis et ce que «devrait faire un bon thérapeute». Je rencontre mes limites, mes incapacités et mes modèles professionnels.

Le rôle de thérapeute est pour moi — et pour bien d'autres — un idéal inhumain en même temps qu'une tâche profondément humaine. Plusieurs d'entre nous entretiennent l'idée qu'il faut être surhomme pour y arriver.



thérapeutes éternellement en thérapie ou en perfectionnement. Multiplicité des approches et des théories, multiplicité des modèles, mais toujours un certain rôle idéal, exigeant et complexe, parfois personnifié par l'un ou l'autre des grands noms en thérapie, et pour lesquels on retrouve une foule de disciples.

Idéal également du point de vue des étudiantes, pour qui je deviens rapidement la femme idéale, la mère qu'elles auraient voulu avoir et celle qu'elles ne pourront jamais être elles-mêmes, la représentation inaccessible qui les confronte à leur piètre estime d'elles-mêmes. Idéal très acceptable pour une femme traditionnelle.

## EN GUISE DE CONCLUSION

Si une des premières tâches de la relation d'aide est de démystifier ces modèles dévalorisants et inappropriés (dans ce cas-ci modèles de femmes), qui nous éloignent de nous-mêmes et nous empêchent de croître, si l'on veut aider ces femmes à ressentir ce qu'elles ressentent — et non ce qu'elles ont appris à ressentir — comment éviter de démystifier en même temps notre image et nos modèles idéaux de thérapeutes, prolongements de symboles maternels idéaux ?

Démystifier les modèles féminins, c'est-à-dire nommer ces modèles lorsqu'ils se manifestent en entrevue. Aider l'autre femme à reconnaître le conditionnement social et culturel qui la restreint dans son rôle et dans sa possibilité d'être, qui lui fait jouer son rôle de femme de telle manière qu'elle désire, agit et ressent « comme une femme ». Souligner aussi l'aspect collectif des difficultés de chacune en plus de les aborder dans leur individualité. Joindre enfin la dimension sociale à la dimension psychique.

Démystifier aussi notre fonction et notre personne, ouvrir nos « failles » ou plutôt nos « différences aux modèles ». Permettre à l'autre de saisir nos limites, nos attitudes inappropriées de thérapeute, ouvrir notre jeu de femme et de thérapeute, comment on les joue et comment on s'en distancie. Permettre en somme à l'autre femme qui vient apprendre à se retrouver, de me retrouver dans mon incapacité d'être un thérapeute idéal.

Pour qu'il y ait enfin rencontre de deux personnes — dans ce cas-ci de deux femmes — l'une plus aidante sans doute et l'autre en situation de demande d'aide, qui tentent en même temps et ensemble leur libération par la prise de possession de leurs émotions et l'examen de leurs rapports aux idéaux qu'elles portent.

Comment aider une femme à se dégager de ses modèles si je reste accrochée aux miens (modèles de femme et de thérapeute) ?

Peut-être devrais-je, pour un temps, en même temps qu'elle et avec elle, mettre à distance mes modèles et mon éducation, en autant que je le peux pour créer un lien particulier d'elle à moi, de femme à femme.

#### SUMMARY

The author describes the difficulties encountered by two groups of female students at the Cegep level (16 to 20 years old, and 25 to 35 years old) in discussing with their psychologist on family problems, social loneliness and problems with their boyfriend. They express desires for traditional marriage, security, fulfilling life; they show not too well defined identity; and they complain about the rigidity of the Cegep system. The group of 25 to 35 years old feel that they failed to achieve the idealistic roles with which they were inculcated and suffer from strong guilt feelings. They experience additional tensions due to their lack of sexual relations. The author also notes that the Cegep is a diversified environment with regards to the roles it proposes but is very traditional in its hierarchical structure. Finally, the author, describing her own uneasiness, stresses the need to change the image of the therapist.